Rok VIII. Nr. 3.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA ULICA CZARNECKIEGO L. 2.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

MARZEC 1888

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

Przed 21 laty

urywek z dziejów Towarzystwa

skreślił

Dr. Kazimierz Pawlikowski.

(Dokończenie).

Kierownicy Towarzystwa mieli przedewszystkiem do spełnienia dwa ważne zadania, mogące zadecydować o jego przyszłości: wyszukanie odpowiedniego lokalu do odbywania ćwiczeń i powierzenie technicznego kierownictwa fachowemu nauczycielowi — zadania wcale nie łatwe.

Jak to wyżej nadmieniono ubikacje nadające się na salę ćwiczeń dzierżawił Leśniewicz, utrzymujący prywatną szkołę gimnastyczną, który przeto niechętnem okiem patrzył na Towarzystwo grożące mu konkurencją, a nie mogąc przeszkodzić jego powstaniu, chciał przynajmniej dla siebie jakąś korzyść wyciągnąć. Gdy więc komisja, wysadzona z łona Wydziału, uznała za najodpowiedniejszą salę w t. z. „pałacu“ koło ogrodu miejskiego (gdzie obecnie znajduje się sala sejmowa) i rozpoczęły się z nim rokowania o jej odstąpienie, zażądał Leśniewicz, albo przyjęcia siebie za nauczyciela kierującego z płacą 600 zł., albo też 1000 zł. odstępnego. Warunków takich nie podobna było przyjąć, gdyż o gimnastyce racjonalnej nie miał wyobrażenia, było więc niemożliwem powierzyć mu kierownictwo zakładu publicznego, jednorazowa zaś wypłata tak znacznej kwoty mogła zachwiać byt Towarzystwa. Rokowania spełzły na niczem i Towarzystwo znalazłoby się w nader krytycznem położeniu, gdyby nie okoliczność, że jeszcze w lutym komitet założycieli przedłużył najem sali Bacodego na dalsze trzy miesiące. Mimo więc, że sala była niedogodna, przyrządy nieodpowiedne, a trudno było na krótki czas ustawiać nowe, ćwiczenia członków odbywały się regularnie i nadto otworzono szkołę dla uczniów prywatnych.

Towarzystwo wegetowała tak przez cały miesiąc i dopiero z nadejściem pory cieplejszej pod koniec kwietnia, aby wyjść z tego położenia, zdecydował się Wydział urządzić ćwiczenia na wolnem powietrzu. Nawiązane rokowania z właścicielami „Pałacu“ o odstąpienie z przyległego placu odpowiedniego miejsca na urządzenie boiska i wybudowanie szałasu już były bliskie ukończenia, co widząc Leśniewicz zmiękł i zgodził się za 450 zł. odstąpić od dalszego najmu zajmowanych przez się ubikacji pozostawiając nadto Towarzystwu rusztowania i kilka przyrządów. Wydział zawarł natychmiast kontrakt z właścicielami realności na lat trzy, płacąc w pierwszym roku 400 zł., w następnych po 500 zł. i zobowiązując się własnym kosztem uskutecznić niezbędne zmiany i restauracje. Najęty lokal składał się z jednopiętrowej, sali (16 m. długiej, 11 m. szerokiej, 7 m. wysokiej), sali na szermierkę, dwóch szatni, trzech pokoji, był jednak nadzwyczaj zwilgocony. Uporządkowawszy go zakupił Wydział nowe, trwałe przyrządy i dnia 1. maja rozpoczęły się uroczyście ćwiczenia już pod przewodnictwem nowego kierownika Dra Wenantego Piaseckiego.

Większa jeszcze trudność zachodziła w wyborze technicznego kierownika zakładu, tembardziej, że gimnastyka była u nas prawie rzeczą nową i fachowo wykształconego nauczyciela nie było we Lwowie.

Po długich poszukiwaniach dowiedział się Wydział, że kończący studja medyczne w Krakowie p. Wenanty Piasecki odbył w Dreznie i Pradze kurs nauczycielski i że właśnie pracuje nad zastosowaniem nabytych wiadomości do gimnastyki, rozpoczął więc z nim korespondencje i w końcu umówił się, iż za wynagrodzeniem 800 zł. rocznie podjął się p. Piasecki kierownictwa nauką gimnastyki. Z rozpoczęciem ćwiczeń w nowym lokalu t. j. 1. maja objął naczelne kierownictwo i urządził naukę gimnastyki na sposób praktykowany za granicą, zaprowadził z czasem pewien system i ład, a w wykonaniu uchwały Wydziału rozpoczął osobne wykłady dla chcących kształcić się na nauczycieli.

Drugim nauczycielem zamianowany został dotychczasowy kierownik p. Szytyliński, znakomity gimnastyk.

Szermierki zaś zobowiązał się za 600 zł. rocznie udzielać Marie, mistrz w swym zawodzie.

Pod tak fachowem kierownictwem zakład zyskał niebawem uznanie; liczba uczniów prywatnych wzrastała, a w miesiącu listopadzie zawarła Rada miejska układ z Towarzystwem, mocą którego obowiązało się za miesięcznem wynagrodzeniem 60 zł. udzielać nauki gimnastyki uczniom szkół ludowych, przez gminę wskazanym, Rada zaś szkolna poruczyła To-

rzystwu udzielanie nauki gimnastyki kandydatom na nauczycieli ludowych t. z. preparandom.

W skutek zwiększenia się liczby uczniów, Wydział przyjął jeszcze dwóch nauczycieli mianowicie Mazurkiewicza i Krupskiego, członków straży ogniowej miejskiej.

Trudności połączone z najmem ubikacji, niestosowne urządzenie lokalu przeznaczonego pierwotnie na inny cel, niepewność trwania stosunku najemczego były powodem, iż Wydział przyszedł do przekonania, że Towarzystwo wtedy dopiero należycie się rozwinie i ustali, jeżeli będzie posiadało własny, umyślnie na ten cel przeznaczony budynek, odpowiadający wymogom technicznym i hygienicznym. Na drugiem też posiedzeniu (z końcem marca*) na wniosek Żukotyńskiego, poparty przez Dobrzańskiego i Białoskórskiego, uchwalono wybudować salę odpowiednią, a fundusze na to miały się zebrać przez koncerta, przedstawienia, odczyty (zdaniem Dobrzańskiego) lub też przez akcje po 10 zł. (zdaniem Białoskórskiego). Oczywiście, że trudno było tę myśl zrealizować zaraz w pierwszej chwili istnienia Towarzystwa, kiedy tyle innych trudności było do zwalczenia, tembardziej, że sala miała kosztować około 12.000 zł., zawsze była ta uchwała przypomnieniem dla następnych zarządów.

Wniosek ten przedłożony pierwszemu Walnemu Zgromadzeniu dnia 10. listopada 1867, z radością został powitany i Walne Zgromadzenie uchwalając go, upoważniło Wydział do poczynienia wszelkich potrzebnych kroków.

Od tego czasu upłynęło też lat 17, zanim Sokoł wprowadził się do własnego gniazda, bo dopiero 2go grudnia 1884 odbyły się pierwsze ćwiczenia w nowej sali, okoliczność ta winna być wskazówką, że „paulatim summa petuntur".

Wywiązawszy się z najtrudniejszych zadań, Wydział chcąc podnieść życie towarzyskie i zainteresować ogół dla Towarzystwa, uchwalił urządzać wycieczki bądź koleją, bądź piesze.

Pierwsza wycieczka pod firmą Sokoła odbyła się 30. maja przez Gródek, Czerlany do Lubienia przy udziale przeszło 500 osób, następna w czerwcu do Starego Sioła, w lipcu do Krakowa i Wieliczki, piesza wycieczka przez Czartowską Skałę do Winnik, w sierpniu przyszła do skutku druga wycieczka do Krakowa, skąd część uczestników udała się do Wiednia, część zaś pod przewodnictwem Dobrzańskiego zwiedziła Tatry, we wrześniu urządzono wycieczkę na uroczystość poświęcenia kościoła w Żółkwi.

Inicjatorem i kierownikiem tych wycieczek był energiczny dyrektor Towarzystwa Dobrzański nie szczędzący trudów i zabiegów, dla zapewnienia im powodzenia.

W celu zwiększenia funduszów dnia 20. sierpnia 1867 w teatrze odegrali amatorowie komedyjkę Aurelego Urbańskiego „Podlotek", a w dniu 1. lutego 1868 urządzono bal na Strzelnicy z pomyślnym skutkiem.

*) W nr. 2. str. 11 ustępie ostatnim winno być „6. kwietnia".

Czynność Wydziału nie ograniczała się jednak na pracy około ustalenia bytu Towarzystwa, kierownicy przyjęli myśl przewodnią założycieli i starali się rozkrzewić ją po całym kraju, upatrując jako dzielny środek ku temu zawiązywanie oddziałów Towarzystwa w główniejszych miastach. Dotychczasowy statut stał jednak usiłowaniom tym na przeszkodzie, ograniczając działalność Towarzystwa na Lwów i Dublany, gdyż tylko mieszkańcy tych miejscowości mogli być członkami, co już było niezmiernie krępującem, o zakładaniu zatem filji nawet trudno było marzyć. Gdy jednak nowa ustawa o stowarzyszeniach z 15. listopada 1867 orzekła to prawo, uchwalił Wydział natychmiast zmianę statutu w tym kierunku, przyczem usunięto i inne krępujące postanowienia, uporządkowano cały statut, a drugie Walne Zgromadzenie 10. maja 1868 zmiany te przyjęło.

Gdyby Wydział prócz wyżej skreślonych czynności niczego więcej nie zdziałał, zasłużyłby się już wielce społeczeństwu wprowadzeniem w życie pierwszego Towarzystwa gimnastycznego; jego inicjatywie zawdzięcza nadto swe powstanie lwowska ochotnicza Straż ogniowa i Towarzystwo może być rzeczywiście dumnem, iż z łona jego wyszła instytucja, dziś coraz użyteczniejsza i za niezbędną uznawana. Zawiązanie takiej straży przez Towarzystwo gimnastyczne było tem więcej wskazanem, albowiem służba pożarna wymaga pewnego stopnia zręczności, siły, odwagi, przytomności, — przymiotów, które daje i wyrabia właśnie gimnastyka. Myśl tę podniósł Dr. Milleret i przedłożył ją pierwszemu Walnemu Zgromadzeniu. Na drugiem zebraniu tegoż, dnia 16. listopada uchwalono zawiązanie ochotniczej Straży ogniowej z członków Towarzystwa i w tym celu zlecono Wydziałowi, aby zaprowadził stosowne ćwiczenia i wypracował potrzebne regulamina, na kierownika zaś tych ćwiczeń uproszono p. Prauna, naczelnika straży miejskiej.

Wydział nie zasypiał tej sprawy: wypracował regulamin, zaproponował stosowną zmianę statutu przyjętą przez trzecie Walne Zgromadzenie, określającą stosunek Straży do macierzystego Towarzystwa. Straż miała zupełną autonomją, stanowiła jednak część integralną Towarzystwa i dopiero w r. 1875 odłączyła się zatrzymując tylko wspólną nazwę.

Już wówczas zastanawiano się także nad kwestją zaprowadzenia jednolitych ubiorów dla członków i Walne Zgromadzenie na dniu 16. listopada uchwala strój następujący: żupanik koloru szarego, amarantowa krawatka, pas czarny z srebrnym sokołem na przodzie, kapelusz myśliwski szary z piórem sokolem.

Uchwała ta jednak nie weszła w życie.

W ciągu roku ubyło z Wydziału trzech najczynniejszych członków: Goltental został przeniesiony do Krasnego, Tesseyre do Krakowa, a Żukotyński wyjechał do Berlina. Na Walnem Zgromadzeniu przeprowadzono wybory uzupełniające i jako członkowie weszli: Dr. Wołek, lekarz; Edward Heppe, inżynier kolei Karola Ludwika; jako zastępcy: Podgórski, Gubrynowicz, Dr. Filip Zucker i Kopertyński.

Obowiązki gospodarza powierzono obecnie Ko-

pertyńskiemu, Podgórski zaś został wybrany jego zastępcą, a Heppe sekretarzem.

Towarzystwo dzięki pracy i zapobiegliwości Wydziału rozwijało się pomyślnie: do szkoły uczęszczało przeszło 200 uczniów i kilkadziesiąt uczenic, liczba członków jakkolwiek w ciągu roku nie zwiększyła się, była stosunkowo znaczną. Bardzo wiele przyczynił się do tego Dobrzański, który z energją sobie właściwą zajął się Towarzystwem, a za pośrednictwem „Gazety narodowej“ znakomicie propagował jego cele. Za jego staraniem wniesiono petycję do Sejmu krajowego, który też przyznał Towarzystwu roczną subwencją 1000 zł.

Z końcem maja odbyły się w sali publiczne ćwiczenia uczniów wobec namiestnika, komenderującego, delegata Rady szkolnej i licznej publiczności, dając obraz właściwej gimnastyki, wywołały też niezmierny entuzjazm.

Wydział składając swe mandaty drugiemu Walnemu Zgromadzeniu mógł mieć to przekonanie, że z poruczonych sobie czynności należycie się wywiązał. Cześć też tym mężom, co oceniając doniosłość Towarzystw gimnastycznych, poświęcili mu swoją pracę! Niech w nagrodę mają to przekonanie, że praca ich nie była bezowocna, że ziarno przez nich rzucone, chociaż nie jedna burza groziła mu zagładą, bujny kwiat wydało.

W końcu wypada poruszyć kwestją, skąd poszło, że Towarzystwo przyjęło nazwę „Sokoł“. Gdy założyciele Towarzystwa odnieśli się do praskiego Towarzystwa o nadesłanie statutów, regulaminów i t. d. wyjawiając zamiar zawiązania podobnego Towarzystwa we Lwowie, powitano tam myśl tę z prawdziwą radością, jak świadczy o tem znajdujące się w aktach pismo z 12. grudnia 1866. Nadmieniają w niem między innemi, że słowiańskie stowarzyszenia gimnastyczne przyjęły nazwą Sokoła i życzyliby sobie barsdzo, aby powstać mające Towarzystwo nazwano „Sokołem“. „Dla nas jest Sokoł“, czytamy tam, „który się śmiałym, a bystrym lotem wznosi do nadpowietrznych wyżyn, symbolem męskiej siły, bystrości, dzielności, rzeźkości i wolności, i nie znamy powodu, dlaczego bracia Polacy, którzy tyle szlachetnej krwi nie tylko za wolność swojej Ojczyzny, ale i za swobodę innych przelali, nie mieliby przyjąć symbolu tak wzniosłego, a to tem więcej, by się znakomicie przyczynili ku zwiększeniu wzajemności, która w ostatnich latach ku naszej radości między Czechami i Polakami się wzmaga“.

Życzeniu temu stało się zadość, bo nazwę tę przyjęto i rozpowszechniła się wkrótce, skoro dzienniki ówczesne, mówiąc początkowo o „stowarzyszeniu gimnastyków“, umieszczają wszelkie wzmianki tyczące się Towarzystwa pod napisem „Sokoł“.

O wartości gimnastyki

napisał

Franciszek Kaiser.

Nieraz można słyszeć: „teraz jeżdzę konno“, lub „teraz należę do klubu wioślarskiego, porzuciłem gimnastykę; zresztą dość długo w czasie studjów i później z niej korzystałem; dziś mnie nie interesuje“. W taki lub podobny sposób wyrażali się silni, młodzi ludzie i sądzili, że roztropnie postąpili zaniedbując gimnastykę, a oddając się innemu rodzajowi ćwiczeń ciała, jakiemuś sportowi.

Nie odmawiam wartości jakiemukolwiek rodzajowi ćwiczeń ciała; oddawałem się im z zamiłowaniem i zażywałem ich błogich skutków. Nie da się także zaprzeczyć, że jazda wierzchem, polowanie albo wioślarstwo ma silny urok dla młodzieży, jakoteż, że oddawanie się wszystkim tym ćwiczeniom ciała w równej mierze, tak, by żadnemu krzywda się nie stała, prawie dla nikogo nie jest możebnem.

Wypowiadam jednak z głębokiem przekonaniem, że żadne z pomienionych ćwiczeń nie zastąpi racjonalnej gimnastyki, rozumiejąc przez nią prawidłowe ćwiczenia na wszystkich przyrządach w połączeniu z ćwiczeniami zapomocą ciążek różnej wielkości. Ćwiczenia porządkowe i wolne, jakkolwiek nie zaprzeczenie mają wielkie znaczenie dla gimnastyki szkolnej, nie wpływają jednak w tej mierze, jak ćwiczenia na przyrządach i ciążkami, na rozwój ciała, a tego pożądają dłużej ćwiczący. Wszystkim miłośnikom ćwiczeń, wymagających wielkiego natężenia, należy zalecić ćwiczenia wolne z ciążkami, miasto zwykłych ćwiczeń wolnych, z ograniczeniem porządkowych, do których i tak nie mają wielkiego zamiłowania, a przekonają się, że żadne inne ćwiczenia nie wpływają tak na ogólny rozwój jak gimnastyka. Są one bowiem do pewnego stopnia jednostronne, gdy przeciwnie gimnastyka kształci ciało wszechstronnie t. j. wyrabia siłę i gibkość, wpływa na rozwój całego ciała, a nie pojedyńczych grup mięśni. Nie tu miejsce przechodzić dokładnie wszystkie sposoby ćwiczeń, badać ich wartość i wykazywać, w jakim kierunku każde kształci; wystarczy, jeśli uzasadnimy twierdzenie, że żadne z nich nie jest w stanie zastąpić ćwiczeń gimnastycznych.

Zaczynając od wioślarstwa widzimy, że każdy zwolennik jego po upływie pory letniej doskonale wygląda, że nogi mu stężały, mięśnie ramienia, a w szczególności t. z. dwugłowy biceps potężnie się rozwinęły. Faktem jest jednak, że dobrzy gimnastycy, którzy dla wioślarstwa gimnastykę porzucili, pomimo znacznego rozwoju ramion nie są w stanie w półroku z tą samą łatwością wykonywać na poręczach wywijanie w podporze o ramionach prostych naprzemian z wywijaniem o ramionach ugiętych, siłę skoku znacznie utracili, a przy woltyżach na koniu okazują sztywność, słowem nie widać postępu. Miałem sposobność w wieku, gdzie siły przybywają a nie ubywają, stanowczo skonstatować utratę zręczności, nabytej przez gimnastykę, a przyznają to nawet sami wioślarze dodając, iż nastąpiło to w stosunkowo krótkim czasie. Okoliczność, że niektóre towarzystwa wioślarskie, a w szczególności gimnastyczno-wioślarskie, obok swej przystani ustawiły drążek i poręczki, na których przed lub po przejażdżce ćwiczą z zapałem, dowodzi tylko, że poznały potrzebę ciągłych ćwiczeń gimnastycznych, że samo wioślarstwo nie wystarcza. Dobry gimnastyk posiada odpowiedni materjał do

wszystkich innych rodzajów ćwiczeń, naturalnie do pewnego stopnia, gdyż wcale nie można twierdzić, jakoby umiejący gimnastykować potrafił wszystko. Posiada on z pewnością dostateczną siłę i zręczność, a rzeczą dalszych ćwiczeń jest rozwinąć je w pewnym specjalnym kierunku.

Jazda wierzchem, jakkolwiek piękna i przyjemna; nawet nęcąca dla młodzieży, najmniej wpływa na ogólny rozwój, albowiem oprócz przebywania na świeżem powietrzu lub przynajmniej w obszernych lokalach, co już korzystnie wpływa na zdrowie, oprócz rozwoju organów oddechowych, nie nadaje nogom gibkości, nie wpływa wcale na rozwój ramion, jeśli nawet wprost nie czyni je sztywnymi. Kto tylko używa jazdy konnej dostaje sztywne nogi, a przez nadmierne jej używanie rozwijają się hemorojdy. Wprawdzie cierpiącym na tę chorobę zalecają jazdę konną, ale jest to tylko dowodem, że należy umiarkowanie postępywać, jeśli chce się zdrowiu pewną korzyść przynieść. Zastrzegam się najmocniej, jakobym liczył się do przeciwników jazdy wierzchem; przeciwnie twierdzę, że nie masz zdrowego młodzieńca, któryby z rozkoszą, jeśli mu tylko stosunki majątkowe pozwalają, nie korzystał z tej przyjemnej rozrywki. Niech jej używa z całym zapałem, niech nie zapatruje się na tak zw. jeźdzców od parady, ale niech wie także, że sama jazda dla utrzymania zdrowia i równomiernego rozwoju ciała nie wystarcza!

W szkołach wojskowych i większych ujeżdżalniach ćwiczą t. z. woltyżowanie na galopującym koniu. Są to jednak zwykłe ćwiczenia gimnastyczne z tą jedynie różnicą, że tu wyskoki odbywają się na poruszającym się przyrządzie, co wymaga znaczniejszego natężenia, zwłaszcza organów oddechowych.

Prawdziwość tego twierdzenia stwierdza najlepiej próba dokonana z dobrym gimnastykiem, który nie umiał wcale jeździć. Oto wykonał on te wyskoki beznagannie ku wielkiemu zdziwieniu jeźdźców i ujeżdżaczy. Byłto dobry gimnastyk; co jednak zdziałałby na naszych boiskach gimnastycznych jeździec, choćby nawet zawodowy woltyżer? czy byłby w stanie wykonać skoki i zamachy średnio trudne? Z pewnością nie, chociaż taki woltyżer jest nie tylko jeźdźcem, ale i gimnastykiem.

Zarzut jednostronności wszelako i tu nie odpada, gdyż w żadnej ujeżdzalni nie ćwiczą tych wyskoków z prawej strony konia, tylko sposobem cyrkowym z lewej. (Dok. nast.).

Ćwiczenia gimnastyczne laską żelazną lub drewnianą

napisał

Edmund Cenar.

(Ciąg dalszy).

Ćwiczenia laską zwyczajne.

Ruchy, bądź to całego ciała, bądź to pojedyńczych jego narzędzi, które ćwiczący wykonywa bez pomocy i oporu współćwiczących sam, lub równocześnie z innymi ćwiczącymi, zowiemy ćwiczeniami zwyczajnymi laską.

Ćwiczenia te rozpadają się na: ćwiczenia głowy, kończyn górnych, tułowia i kończyn dolnych, a wykonywamy je albo w miejscu stojąc, klęcząc, siedząc lub leżąc, albo z miejsca w chodzie, biegu, cwale, poskoku.

Dzielimy je też wedle tego na:

A) Ćwiczenia laską zwyczajne w miejscu.

B) Ćwiczenia laską zwyczajne z miejsca.

A) Ćwiczenia laską zwyczajne w miejscu.

Opierając się na systemie Dra Mirosława Tyrša*), który podzielił ćwiczenia wolne na pięć gromad elementarnych, dzielimy i my ćwiczenia laską zwyczajne na:

I. Postawy i położenia ciała i ich zmiany.
II. Poskoki.
III. Obroty.
IV. Ćwiczenia głowy, tułowia i kończyn.
V. Wytrzymania.

I. Postawy i położenia ciała i ich zmiany.

Odpowiednio do części ciała, które nam służyć mogą za podstawę, rozdzielamy postawy i położenia ciała na:

a) Postawy nastopowe — napalcowe i napiętne — gdy cała stopa, palce stopy lub pięty są podstawą.

b) Klęczki, gdy podudzie jest podstawą.

c) Siady, gdy dolna powierzchnia tułowia jest podstawą.

d) Leżenie, gdy tułów jest podstawą.

e) Podpór leżący, gdy kończyny górne i dolne są podstawą.

a) Postawy.

Najważniejszymi i najużywańszymi są postawy nastopowe i napalcowe niemniéj ich połączenia. Postaw napiętnych, dla trudnego utrzymania w nich równowagi, używamy tylko w połączeniu z postawami napalcowymi, albo nastopowymi, lub przybieramy je na krótką tylko chwilkę.

Postawy dzielimy, z uwagi na to, że na jednéj, lub obu nogach stać możemy na:
postawy jednonóż;
postawy obunóż;
z uwagi, na stosunek podudzi do uda na:
postawy o nogach wyprężonych;
postawy o nogach ugiętych;
postawy o jednéj nodze wyprężonéj, drugiéj ugiętéj;
zaś z uwagi na wzajemny stosunek nóg na:
postawy o nogach spojonych;
postawy o nogach rozwartych;
postawy o nogach skrzyżowanych.

Postawy o nogach wyprężonych.

a) Postawa jednonóż nastopowa (napalcowa) *Fig. 6.*;

b) postawy obunóż nastopowe (napalcowe).

1. Postawa zasadna (nogi złączone) *Fig. 2.*
2. Postawa wykroczna w prawo (lewo) *Fig. 7. Fig. 8. a, b.*

*) „Zakladowe Tělocviku" — Dr. Mirosława Tyrša — Praga.

3. Postawa wykroczna w prawo (lewo) na zewnątrz *Fig. 8, a, b_2*.

4. Postawa wykroczna w prawo (lewo) do środka *Fig. 8. a, b_3*.

5. Postawa zakroczna w prawo (lewo) *Fig. 8. a, b_4*.

6. Postawa zakroczna w prawo (lewo) na zewnątrz *Fig. 8. a, b_5*.

7. Postawa zakroczna w prawo (lewo) do środka *Fig. 8. a, b_6*.

8. Postawa rozkroczna (nogi rozkroczone w bok) *Fig. 9.*

9. Postawa skrzyżna w prawo (lewo) (nogi skrzyżowane — palce stóp zetknięte) *Fig. 10.*

Postawy o nogach ugiętych

α) Postawy kuczne.

Kąt między udem a podudziem większy, niż 90°, a mniejszy niż 180°.

a) Postawa kuczna jednonóż nastopowa (napalcowa) *Fig. 11.*;

b) postawy kuczne obunóż nastopowe (napalcowe).

1. Postawa kuczna zasadna *Fig. 12.*

2. Postawy kuczne w wykrokach i zakrokach.

3. Postawa kuczna w rozkroku *Fig. 13.*

4. Postawa kuczna skrzyżna w lewo (prawo) *Fig. 14.*

5. Postawa szermiercza *Fig. 15.*

β) Postawy przysiadne.

Kąt między udem a podudziem mniejszy niż 90°.

a) Postawa przysiadna jednonóż nastopowa (napalcowa) *Fig. 16.*;

b) postawy przysiadne obunóż nastopowe (napalcowe).

1. Postawa przysiadna — zasadna (przysiad) *Fig. 17.*

2. Postawa przysiadna w wykroku w lewo (prawo) *Fig. 18.*

3. Postawy przysiadne w wykrokach i zakrokach na zewnątrz i do środka.

4. Postawa przysiadna w rozkroku *Fig. 19.*

5. Postawa przysiadna skrzyżna w prawo (lewo) *Fig. 20.*

Postawy o jednéj nodze wyprężonéj, drugiéj ugiętéj.

Postawy obunóż nastopowe (napalcowe).

α) Kuczno-kroczne.

1. Postawy kuczno-wykroczne i zakroczne *Fig. 21.*

2. Postawa kuczno-rozkroczna *Fig. 21.*

β) Wypady.

1. Postawa wypadna wprzód w lewo (prawo) *Fig. 22.*

2. Postawy wypadne wprzód na zewnątrz i do środka.

3. Postawa wypadna w bok w prawo (lewo) *Fig. 23.*

4. Postawa wypadna wstecz w prawo (lewo) *Fig. 24.*

5. Postawy wypadne wstecz na zewnątrz i do środka.

γ) Przysiadno-kroczne.

1. Postawy przysiadno wykroczne i zakroczne *Fig. 25.*

2. Postawa przysiadno rozkroczna *Fig. 25.*

b) Klęczki.

a) Klęczki jednonóż:

1. Klęczka jednonóż *Fig. 26.*

2. Klęczki jednonóż z wykrokiem, zakrokiem lub rozkrokiem drugiéj *Fig. 27.*

b) Klęczki obunóż:

1. Klęczka obunóż o nogach złączonych *Fig. 28.*

2. Klęczka obunóż o nogach wykroczonych *Fig 29.*

3. Klęczka obunóż o nogach rozkrocznych *Fig. 30.*

c) Siady.

Rozróżniamy dwa rodzaje siadu:

1. Siad o nogach wyprężonych i to: spojonych, rozkroczonych lub skrzyżowanych i

2. siad o nogach ugiętych złączonych lub skrzyżowanych (siad turecki).

d) Leżenie.

Leżeć możemy na grzbiecie, piersiach lub boku, przyczém nogi trzymamy najrozmaiciéj wyprężone lub ugięte, złączone lub rozchylone.

e) Podpór leżący.

Gdy kończyny górne i dolne lub tylko jedna górna i dolna są podstawą ciała naszego, natenczas takie położenie zowiemy podporem leżącym.

Rozróżniamy następujące podpory leżące:

1. Podpór leżący przodem, gdyśmy przodem zwróceni do ziemi *Fig. 31.*

2. Podpór leżący tyłem, gdyśmy plecami zwróceni do ziemi *Fig. 32.*

3. Podpór leżący bokiem, gdyśmy bokiem zwróceni do ziemi *Fig. 33.* (C. d. n.).

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

Kraków.

Dnia 18. marca odbędzie się Walne Zgromadzenie Sokoła, któremu będzie przedłożone sprawozdanie z czynności za rok 1887. Jak wiadomo kończy Sokoł trzeci rok istnienia, a kto przypomni sobie trudności z jakiemi miał on z początku do walczenia, ten przyznać musi, że w tym krótkim czasie bardzo wiele zdziałał. Brak odpowiedniej sali jest niewątpliwie wielką przeszkodą w dalszym rozwoju, to też wszystkie usiłowania zarządu są skierowane ku temu, aby posiąść własną salę gimnastyczną odpowiadającą obecnym wymaganiom. Rada miejska przekonawszy się o wielkiej użyteczności Towarzystwa, ofiarować ma grunt pod budowę, a dla powiększenia kapitału budowy wynoszącego obecnie 2425 zł. 56 ct. i spłacenia pożyczki na cel budowy zaciągnąć się mającej, postanowił zarząd wydać obligi 4% przynoszące. Miejmy nadzieję, że kapitał potrzebny do budowy prędko się znajdzie, a obligi Towarzystwa nie długo będą wyczekiwały zrealizowania.

Towarzystwo liczy z dniem 1. marca 4 honorowych, 615 członków czynnych. W ciągu r. 1887. poddało się 140 członków zwyczajnych pomiarowi siły i według niego ćwiczyli w 6 zastępach 3 razy tygodniowo. Prócz tego udzielało Towarzystwo 135 uczniom prywatnym, 95 ucze-

nicom i 230 uczniom gimnazjalnym gimnastyki. Uznanie c. k. Dyrekcji gimnazjum św. Jacka wyrażone zarządowi po popisie uczniów, jest najlepszym dowodem, że Towarzystwo spełnia wzięte na siebie obowiązki sumiennie. Oprócz popisu odbył się wieczorek dla członków, w którym wzięło udział 40 członków i grono nauczycielskie. Towarzystwo posiada chór złożony z 40 członków i szkołę szermierki z której korzysta 50 członków. Oto krótki rys sprawozdania.

Inowrocław 9. marca 1888 r.

Sprawozdanie z czynności Towarzystwa gimnastycznego Sokoł w Inowrocławiu za rok 1887.

Rok ubiegły nie można w prawdzie złotemi oznaczyć literami w księdze żywota Towarzystwa naszego, bo liczba członków zamiast się wzmagać, zmniejszyła się o 10, licząc obecnie tylko 35 członków, to jednak żywotność i równowaga tegoż nie jest bynajmniej naruszoną. Dowody tegoż dało ono nawet i na zewnątrz swemi wystąpieniami, a da Bóg, podcięte nieco skrzydła naszego Sokoła odrosną i wzniesie się on znów silny do lotu i dobieży i dosięgnie pożądanej wysokości. Powody do zmniejszenia się liczby członków były rozmaite i tak: kilku z młodzieży i to najlepszych zaciągnięto do wojska, kilku opuściło miasto nasze, przenosząc się w inne strony, kilku wykreślono, a ostatecznie kilku wystąpiło, przenosząc gnuśność i obojętność nad wszelkie sprawy narodowo-społeczne, nad wypełnianie jakichkolwiek obowiązków dobrowolnie na siebie wziętych.

Zarząd stanowili w roku ubiegłym pp.: Walery Herbst, prezes, M. Gruszczyński, wiceprezes, L. Wróbel, sekretarz, Fr. Grobelski, skarbnik, Bol. Stasiński, bibliotekarz i porządkowy, Fr. Müller, nauczyciel gimnastyki i Dr. Przybyszewski, radny.

Ćwiczenia gimnastyczne odbywały się regularnie dwa razy tygodniowo, dopiero w ostatnich 3 miesiącach zawieszone zostały dla braku stosownego lokalu.

Posiedzeń odbyło się 12 zwyczajnych i 8 nadzwyczajnych.

Dochodu było w roku ubiegłym	.	502,30 mk.
Rozchodu	.	364,00 „
pozostało remanentu	.	168,30 mk.

Utensylji posiada Towarzystwo:

Prężnik, trapez, huśtawkę, poręczki, skrzynię, skocznię z przyrządami, 4 pary ciężarków, materac, 2 pary drewnianych bagnetów, parę rapierów z koszami i wiele innych drobiazgów wraz z szafką do biblioteki składającej się z kilku tomów „Przewodnika gimnastycznego“ i jeszcze innych dzieł.

W ciągu roku Towarzystwo urządziło dwie zabawy z dobrem powodzeniem; pierwszą zimową z przedstawieniem amatorskiem, drugą zabawę w lecie w ogrodzie solankowym. Ta ostatnia ściągnęła przy pięknej pogodzie niezliczoną masę publiczności i bawiono się tak ochoczo, jak od dawna tu nie bywało.

Odbyte według programu ćwiczenia popisowe zainteresowały nadzwyczaj zebraną publiczność, która też nie szczędziła wykonującym je sokołom pochwał i oklasków. A również i urządzona loterja fantowa przyczyniła się wielce do ogólnej wesołości i radości. Niestety, dobre wrażenie tej zabawy wkrótce przyćmionem zostało nałożeniem przez prokuratorję kary na członków po 3 marki za używanie oznak „Sokoła“ z białej blachy, w których się ona orłów polskich dopatrzyła. Na zaniesiony protest do sądu tutejszego uznał tenże na dniu 29. listopada z. r. członków winnymi przekroczenia gabinetowego i skazał każdego za używanie rzekomo zakazanych oznak niekrajowych na zapłacenie wyżej wymienionej kary i kosztów sądowych. Członkowie pouczeni wynikiem apelacji sprawy podobnej „Sokołów szamotulskich“, porzucili myśl udania się do wyższej instancji, zapłacili karę i tem sprawę zakończono.

Bolesnem jest, że pomimo takich trudności i ciągłej o byt walki, bardzo wielu z młodzieży nie czuje potrzeby łączności, należenia do tak użytecznego ciału i duchowi Towarzystwa i takowe zamiast według sił wspierać i szukać w nim dla siebie otuchy i zachęty do wytrwania na ciernistej drodze żywota naszego, od tegoż stronią. Boleśniejszem zaś jeszcze jest, że nawet ludzie świadomi celów i dążności Towarzystw, ludzie poważni i więcej wykształceni, których u nas przecież dzięki Bogu nie braknie, tak słaby biorą udział w pracy Towarzystwa naszego i obojętnymi są na rozwój Sokoła, nie pomni, że jeśli wszystkie inne Towarzystwa są przydatne i umoralniający wpływ wywierają, to tem więcej Towarzystwa Sokołów, które podnosząc ducha, kształcą, rozwijają i wzmacniają ciało, a wszakże tylko w zdrowem ciele, duch zdrowy mieszkać może!

Weźmy sobie przykład pod tym względem z braci Czechów, którzy otrząsnąwszy się z starych przesądów i uprzedzeń, gromadnie się cisną, — czy to młody, czy stary — czy to mędrzec, czy prostak — czy to ze sfery wyższej, czy niższej — wszyscy pod rozgrzewające ciepłem bratniej miłości i zgody, skrzydła Sokoła. Niestety, jak daleko u nas jeszcze do tego!

Na dniu 21. lutego 1888. odbyło się roczne Walne Zebranie, na którem Zarząd ustępując, zdał sprawę z swych czynności. Wybrany nowy Zarząd na rok 1888. składa się z następujących pp.: Walery Herbst, prezes, Fr. Kaczmarek, wiceprezes, L. Wróbel, sekretarz, Fr. Grobelski, skarbnik, Jan Jańczak, bibliotekarz i porządkowy, Fr. Müller, przew. gimn., Fr. Kitkowski, ławnik. Towarzystwo zapisało dla rozrywki członków „Biesiadę literacką“ i „Djabła“, oraz zakupiło kilka cennych dzieł do biblioteki, tak bardzo ubogiej.

Dałby Bóg, aby nowo rozpoczęty rok pomyślniejszym był dla rozwoju Towarzystwa i zgromadził większy zastęp mężów i młodzieńców, ożywionych jak najlepszemi chęciami do pracy wspólnej około dobra Sokoła. Oby każde miasto i miasteczko naszej dzielnicy wypielęgnowało takie pisklę, iżby potem to jako silny ptak unosił się ponad grodami i zgromadził pod swe skrzydła wszystkie rozbitki i wszystkich słabego, a zimnego serca.

Tem kończę doroczne nasze sprawozdanie, przesyłając wszystkim Sokołom nasze „Szczęść Boże“!

Popis uczniów.

W 21-letnią rocznicę założenia Towarzystwa gimnastycznego Sokoł lwowski, odbył się popis uczniów. W obec licznie zgromadzonej publiczności, rodziców i opiekunów powierzonych szkole uczniów, rozpoczął się popis przed 7mą godziną, a uroczystość zagaił prezes Towarzystwa Dr. Z. Krówczyński następującą przemową:

Dwudziestą pierwszą rocznicę istnienia Towarzystwa postanowiło ono uczcić popisem uczniów, dowodem pracy i usiłowań dla przyszłości. Przemawiając do ojców i matek uczniów naszych, nie mam potrzeby rozwodzenia się nad użytecznością gimnastyki, fakt bowiem posyłania dziatwy do szkoły ćwiczeń jest najwymowniejszym dowodem, że ci rodzice spełniają święty obowiązek czuwania nad zdrowiem swej dziatwy. Nie mogę się jednak powstrzymać od uwagi, która bodajby posłuch znalazła u nieobecnych tutaj. Z ust protektora kongresu hygienicznego jaki się odbył przed pół rokiem w Wiedniu — usłyszano złote słowa, iż człowiek jest najcenniejszym kapitałem społeczeństwa. Nim jest człowiek zdrowy — bo chory to minus społeczne, to przeciwstawienie kapitału. A cóż robimy dla pomnożenia tego kapitału? Rzetelna odpowiedź naszego społeczeństwa brzmieć musi: bardzo nie wiele, chociaż do nieuczynnych nasza społeczność, nasz naród nie należy. Mamy opiekunów najrozmaitszych nędz i nieszczęść, protektorów nauk, mecenasów sztuk, a nie mamy opiekunów i mecenasów zdrowia i fizycznego wychowania. Wysoko ceniąc wszelkich opiekunów, a przedewszystkiem dobrodziejów dla nieszczęśliwych, z całą stanowczością twierdzę, że działalność ich byłaby jeszcze użyteczniejszą, gdyby była skierowana ku zapobieżeniu nieszczęściu nędzy fizycznej i moralnej, a to uczynić

można przez podniesienie ogólnego zdrowia, dla którego żadnych fundacji i ofiar dotąd nie ma. Bodajby przyszłość kłam zadała moim słowom i z tego miejsca mój następca mógł wyrazić cześć dobrodziejom, jak ja wyrażam Wam rodzice i opiekunowie, którzy o swej dziatwie, a więc przyszłości narodu pamiętacie.

Przy tej sposobności nie mogę się powstrzymać od przemówienia do was ukochani uczniowie, droga dziatwo, najukochańsze nasze sokolęta. Z przyjemnością przybywacie do nas i chętnie się ćwiczycie i nie jeden z was sądzi, że to tylko rozrywka; w przyszłości przekonacie się, że tym sposobem zyskujecie zdrowie ciała i siłę ducha. Na tem jednak nie kończy się nasze i wasze zadanie. Towarzystwo nasze ma za godło „Sokoła“, a waszym obowiązkiem być Sokołami. Widzicie tutaj liczniejsze grono niezwykle ubranych. To strój Sokołów, a wiecie co ten strój znaczy? On ma okrywać w uroczystych chwilach silnych ciałem, i wrażliwych na wszystko co szlachetne, nosić go powinni ludzie żelaznego charakteru, których duch nie zapomina o miłości Ojczyzny i spełnianiu wszystkich świętych obowiązków. Wasza przyszłość pozostać Sokołami i dla tej pracy zasyłają wam starsi druhowie serdeczne: „Szczęść Boże!“

Ćwiczenia rozpoczęli najmłodsi wiekiem uczniowie (od 8 do 12 lat) pochodem ozdobnym prostolijnym dwudziałowym, pod rozkazami nauczyciela p. Cenara. Kierunki pochodu składały się ze średniego i pionowego, z przeciwchodów, z rozdziałów i połączeń dwuszeregu, a nawrotem w pierwotne ustawienie.

Następnie ćwiczyli ci sami uczniowie pod kierunkiem i ochroną swych nauczycieli pp.: Adama, Broniewskiego, Niedźwieckiego i Dra Pawlikowskiego na przyrządach, a mianowicie: 8 zastęp na kładkach (pochody towarzyskie) i na drabinie skośnej, (wstępywania z wierzchu drabiny); 7 zastęp w skoku w dal (z urozmaiceniem poskoku) i na drabinie skośnej (wstępywania z wierzchu ze spodu drabiny); 6 zastęp na żerdziach pionowych (wspinania). poczem na koźle wzdłuż (woltyże rozkroczne); 5 zastęp na koźle wszersz (woltyże klęczne i kuczne) i na żerdziach (wspinanie).

Na tem ukończyli swe ćwiczenia młodsi, a wystąpili starsi uczniowie (w wieku od 12 do 18 lat) w kolumnę ośmioszeregową, a po dokonanym średnim rozstępie i podziale na „prawych“ i „lewych“ wykonali na rozkaz nauczyciela p. Durskiego, ćwiczenia wolne, towarzyskie na miejscu:

I. (Wiązać rzędy — ręce podaj!) 1. R. wprzód (2) — 3. wprzód (4).

II. (Ręce na biodra!) 1. Wypad l. wprzód (2) — 3. Wypad p. wprzód (4).

III. = I. i II. łącznie.

IV. (Ręce podaj!) 1. L. w bok — P. skurcz (2) — 3. P. w bok — L. skurcz (4).

V. (Ręce na biodra!) 1. Wypad l. w bok (2) — 3. Wypad p. w bok (4).

VI. = IV. i V. łącznie.

VII. (Ręce podaj!) 1. R. wpion (2) — 3. R. wpion (4).

VIII. (Ręce na biodra!) 1. Klęknij l. wstecz (2) — 3. Klęknij p. wstecz (4)

IX. = VII. i VIII. łącznie.

X. 1. Prawi R. wprzód — Lewi R wpion. 2. Prawi R. wpion — Lewi R. wprzód.

XI. 1. Prawi przysiądź — Lewi poskokiem rozkrok. 2. Prawi rozkrok — Lewi przysiądź.

XII. = X. i XI. łącznie.

Rozdzieliwszy się na zastępy ćwiczyli następnie pod dowództwem swych nauczycieli pp. Albinowskiego, Tyblewicza, Usiekniewicza i Walleka, na przyrządach a mianowicie:

4. zastęp: na drążku (wspierania) i na koźle wszerz (woltyże kuczne).

3. zastęp: na drążku (wymyki) i na koniu wszerz (woltyże kuczne).

2. zastep: na koniu wszerz (woltyże okroczne i kuczne) i na drążku (wspierania wychwytem i zamachem.

1. zastęp: na koźle wzdłuż (przeskoki rozkroczne) i na poręczach (woltyże w środku poręczy).

Ćwiczenia zakończył zastęp najbieglejszych uczniów na drążku, przerobiwszy pod kierunkiem i dozorem nauczyciela p. Tyblewicza w krótkości układ „Sokoli“ — wykazując jego prostotę i metodyczność, a głównie: wymyki, przemyki, wspierania, kołowroty i wytrzymania. Ćwiczenia przeważnie 3^{0} i 4^{0} stopnia trudności, były wykonane tak pięknie i udatnie, że nie powstydziłby się niemi i najdzielniejszy „Sokoł“.

Miłą niespodzianką dla nauczyciela kierującego p. Durskiego było wręczenie temuż upominku przez uczniów w dowód uznania jego pracy.

Zgromadzona publiczność, która się cały czas przypatrywała z zajęciem, oklaskiwała z zapałem młodziuchnych adeptów sokolich.

Uroczystość zakończył p. Durski, objaśniając krótkiemi słowy żywą ilustrację dopiero co ukończoną, zwracając uwagę zgromadzonych na metodyczne stopniowanie ćwiczeń, zastosowane do wieku, rozwoju fizycznego i indywidualności wychowanków, a zarazem na baczną ochronę i pomoc ze strony nauczycieli przy nauczaniu. W krótkości wykazał też korzyści, powołując się na żywe dowody, z racjonalnie udzielanej nauki gimnastyki, jakie wypływają z tejże dla ciała i ducha młodzieży, a mianowicie siła, zręczność, a co zatem idzie zdrowie pod względem fizycznym, a przytomność, wytrwałość, odwaga, podporządkowanie swej indywidualności pod wymogi ogółu, koleżeństwo i karność pod względem etycznym. W końcu wyraził podziękę młodzieży za jej pilność i pracę, a publiczności za jej szczere zajęcie się, wzywając wreszcie do posyłania dziatwy do rycersko-obywatelskiej szkoły Sokolej.

Urywki hygieniczne.

Lód. Doświadczenia co do zawartości zarodków bakteryj w lodzie, powtórzył Bischoff i przekonał się, że nietylko lód z wody rzecznej i stawowej bywa bardzo zanieczyszczony, ale także lód stucznie wytwarzany z wody studziennej w którym po stopieniu w 1 cem. znalazł 140—2300 zarodków, podczas gdy w wodzie otrzymanej z lodu wytworzonego z destylowanej wody znalazł od 0—14 zarodków w 1 ctm. Stąd wynika, że do zewnętrznego użycia lodu, czy to w potrawach, czy napojach, czy wreszcie do ran nie powinno się używać zwykłego lodu, ale tylko wytworzonego z przekroplonej wody.

Szerzenie się chorób zakaźnych przez wypożyczalnie książek. Nieraz już wskazywano na możliwość zawleczenia chorób zakaźnych przez książki; następne spostrzeżenie jednego z lekarzy angielskich wykazuje dobitnie, że to niebezpieczeństwo w rzeczywistości istnieje. Odwiedzając chorego na płonicę spostrzegł Dr. Taylor Simon w Lavender Hill w ręku chorego książkę z wypożyczalni, a gdy w tydzień później wezwany został znów do innego chorego na płonicę, zastał na stole leżącą tę samą książkę. Przy dopytywaniu przekonał się, że choroba pojawiła się w 2 dni po wypożyczeniu książki. Przypadek ten dowodzi, jak ostrożnym być należy z takiemi książkami oraz jak konieczną i pożyteczną jest desinfekcja książek bibliotecznych, które były u chorych, zaprowadzone w niektórych miastach angielskich. *(Gesundheit*, 1887, nr. 20).

Mleko. Kilkakrotnie wspominaliśmy, że mleko może być przenośnikiem chorób zaraźliwych jak szkarlatyny, dyfterji, a mleko krów perlicą dotniętych wywołuje gruźlicę u ludzi. Newton stwierdził, że mleko może wywołać objawy ostrego kataru żołądka i kiszek, zapad i kurcze, a bliższe badania mleka wykazały, że ono zawierało ptomain, istotę trującą, która najprawdopodobniej po-

wstała przez wstrząsanie podczas przewozu mleka w czasie wysokiej ciepłoty powietrza. N. radzi więc, aby mleko po wydojeniu natychmiast ochłodzić i podczas przewozu utrzymywać mleko w wodzie lub lodzie.

KRONIKA.

W dodatku literackim „Kurjera Lwowskiego“ dnia 11. marca 1888 znajdujemy następujący artykuł pod napisem:

Celowa praca fizyczna jako czynnik wychowawczy. Dzisiejszy przygnębiający stan umysłowego wychowania idzie ręka w rękę z upadkiem sił fizycznych i moralnych. Czemu nasza młodzież jest tak bladą i wątłą? Zkąd te zapadłe piersi, wiotkie mięśnie, czemu zamiast młodzieńczej żywości niejednokrotnie widzimy gnuśność i ociężałość starca? Nietylko tu winnem bywa t. z. przeciążenie pracą szkolną i złe warunki hygieniczne samej szkoły, ale wiele winien brak pracy fizycznej.

Organizm ludzki, chociaż szczęśliwiej zbudowany, aniżeli zwykła maszyna, w której wraz z zepsuciem pojedyńczego kółka całość funkcjonować przestaje, jednakże, we względzie solidarności oddzielnych swych części składowych, podobnym jest do maszyny; każde, drobne nawet, uchybienie w funkcji jednego organu odbija się na całości, sprowadzając w niej dysharmoniją. Wszystkie organy ludzkie powinny być rozwijane, powinny funkcjonować normalnie i w tych tylko warunkach prawidłowa czynność mózgu jest możebną; nierozwinięcie, zboczenie, zanik, w ogóle stan chorobliwy jakiegokolwiekbądź organu odbije się bezwarunkowo na prawidłości funkcji mózgu. Nieprawidłowe funkcje organów oddechowych, serca, trawienia zmieniają prawidłowy dopływ krwi do mózgu — który nieodpowiednio karmiony, nienormalnie też funkcjonuje.

Na nieszczęście — potworów fizycznych i moralnych jest wielu, bardzo wielu — przywykliśmy więc do potworności, patrzymy często na nie, jako na zjawiska normalne. Zwróciwszy jednak uwagę na wykrzywione kręgosłupy, oślepione oczy, zapadłe piersi, przygnębiony umysł naszej młodzieży, musimy orzec: a więc ruch fizyczny, a więc gimnastyka!

Gimnastyka jednak nie stanowi jeszcze zupełnego rozwiązania kwestji.

Zabawy fizyczne stanowczo są wyższe od ćwiczeń gimnastycznych.

Przy gimnastyce trapezowej i t. p. przyrządów biorą zwykle udział tylko pewne grupy mięśni, a n. p. mięśnie brzucha, dolnych nawet kończyn są zaniedbane kosztem rozwoju mięśni rąk, barków. Bieganie zaś, krokiet, bilard — stanowczo mają tę przewagę nad gimnastyką, że rozmaitością, różnorodnością ruchów nie skupiają naszych usiłowań ku wyrobieniu n. p. tylko siły mięśni ramienia, ale równomiernie ćwiczą i rozwijają wszystkie mięśnie ciała, sprzyjają biegowi krwi we wszystkich organach.

Nieznanemu autorowi musimy kilka słów odpowiedzieć.

Nie przeczymy bynajmniej wartości zabaw fizycznych, ale stanowczo przeczymy jakoby one były wyższe od ćwiczeń gimnastycznych. Już sam przykład użyty przez autora o gimnastyce trapezowej dowodzi, że autor zapomniał o ćwiczeniach wolnych, czyli wspólnych, które w gimnastyce hygienicznej główną grają rolę, a te racjonalnie prowadzone wykształcają lepiej, jak wszelkie zabawy fizyczne, wszystkie narządy i wszyskie części składowe ciała, a co najważniejsze gimnastyka ćwicząc zmysły i nerwy, wytwarzając odwagę, pewność siebie, niepomiernie wpływa na urobienie charakteru, czego przecież praca fizyczna w tym stopniu co racjonalna gimnastyka uczynić nie może. Dodajmy do tego, że gimnastyka racjonalnie prowadzona zabezpiecza ćwiczącego od nieszczęśliwych wydarzeń, a nieuprzedzony musi oddać racjonalnej gimnastyce zwanej hygieniczną pierwszeństwo, przed wszelkiemi zabawami fizycznemi, które przez niektórych filozofów angielskich, dlatego tak wysoko są podnoszone, bo oni nie znają prawdziwej gimnastyki hygienicznej, bo ona nie zapuściła jeszcze w konserwatywnej Anglii korzenia i nie zajęła należnego jej miejsca.

Sokoł krakowski. Rada miasta Krakowa jak donosi „Kurjer Krakowski“, ma udzielić grunt pod budowę gmachu Sokoła. Spodziewany ten rezultat daje nam gwarancję, że wkrótce jeszcze szczęśliwsze czasy nastaną dla Sokoła krakowskiego.

W Chicago za inicjatywą tamtejszego Sokoła czeskiego jak donosi „Sokol americký“, zawiązał się „Sokoł polsko-amerykański“. Przesyłamy mu serdeczne „Szczęść Boże“ i prosimy o podanie adresu.

Odczyty w Sokole. Dnia 11. b. m. odbył się odczyt Dra Ż. Krówczyńskiego. Prelegent mówił o głównych grzechach wychowania fizycznego. Ponieważ odczyt ten będzie drukowamy w „Przewodniku“, nie podajemy jego treści. Na dzień 19. b. m. zapowiedziany jest odczyt Dra Wiczkowskiego, o hygienie żywienia się, a na dzień 25. b. m. odczyt Dra Ziembickiego, o najczęstszej przyczynie chorób zewnętrznych, ich ochronie i leczeniu. Mile należy powitać tę nowość, a inicjatorom odczytów przypadnie zasługa rozpowszechniania zasad hygienicznych, bez których nikt dzisiaj obyć się nie może. Życzymy wytrwałości na obranej drodze, a praca nagrodzoną będzie.

Towarzystwo ochotniczej Straży ogniowej „Sokoł“ odbyło w dniu 11. b. m. Walne Zgromadzenie przy licznym udziale członków. Prezes Towarzystwa Dr. Alfred Zgórski, zagajając posiedzenie wyraził w gorących słowach cześć dla zmałego prezydenta Dąbrowskiego, honorowego członka i członków wspierających, a Zgromadzenie uczciło ich pamięć przez powstanie. Rok 20sty z rzędu istnienia Towarzystwa zaznaczył się dążeniem ku polepszeniu stosunków tej instytucji. Odbyło ono 10 posiedzeń zwyczajnych, oprócz załatwienia rozlicznych spraw bieżących i uchwał Rady strażackiej. Z wiosną zeszłego roku zaprowadzoną została nauka gimnastyki, prowadzona pod kierunkiem naczelnika korpusu p. Hryniewicza, nauka odbywać się będzie nadal tak latem jak zimą.

Towarzystwo liczy obecnie 97 czynnych członków, odbyło 29 ćwiczeń i przychodziło z ratunkiem w 10 pożarach, jakie w tym roku Lwów nawiedził.

Podczas pobytu Następcy tronu, Straż ochotnicza występowała w roli straży honorowej, a w następstwie tej czynności magistrat widząc potrzebę rozwoju instytucji udzielił jej tytułem zasiłku jednorazowego 450 zł.

Stan majątku stowarzyszenia wynosi 7.674 zł. 52 ct.

Zarząd Towarzystwa pozostaje i nadal niezmienionym.

Po wyborach na wniosek prezesa uchwalono jednogłośnie powołać na członków honorowych ks. Mazuraka, prezydenta Mochnackiego i naczelnika Związku straży krajowych ks. Adama Sapiehę. Zawiadomiony o tym wyborze telefonicznie książę Sapieha, jakkolwiek chory, wyraził Towarzystwu gorące i serdeczne podziękowanie.

Największą salę gimnastyczną będzie posiadał New-York. Tamtejsze Towarzystwo gimnastyczne rozpoczęło w jesieni z. r. budowę gmachu, który ma kosztować 1,200.000 zł.

Do dzisiejszego numeru dołącza się dodatek litografowany do artykułu p. t. „Ćwiczenia gimnastyczne laską żelazną lub drewnianą“.

Odpowiedzialny Redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“.